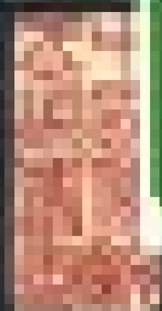
# 形意拳術抉微





# 形意拳術抉微





# 形意拳術抉微

刘殿琛 著

北京市中国书店

# 形意拳术抉微

出版：北京市中国书店
发行：北京市新华书店
印刷：北京胶印二厂

1984年3月第1版　1984年3月第1次印刷
开本：787 ×1092　1/32　印张：　5
定价：0.55元

# 影印前言

一九八三年夏，北京市中国书店言明拟复制出版《中国传统武术丛书》一事，予甚表赞同。因将故有各旧武术书中，选出其理论明确者若干本，拟先后陆续出版，以供全国武术爱好者之参考。予以为此举对于文化遗产之搜集，对于人民体质之增强，对于增加工作之能力，实有裨益也。故乐为之介绍。

吴图南

一九八三年八月一日

# 形意拳術抉微序

吾國人之於事雖至技藝之微末無不窮天地之奧盡性命之理從本原而達於枝葉非苟焉得其一節充然以耀於時者之所爲也是以動皆中乎其彀而發之若神醫卜星相日者堪輿信之者不知識之者亦口耳相傳不足齒之褒貶之例皆淺之爲夫而已其師曠之審音公輸之呈巧一與道合而俱莫知其爲之況羿射僚丸之各有本原者哉今世競言武技西人之體操日本之柔術誇於世界若獨步然吾國學校亦竊力追從而不敢後可謂炫乎世人之目而震懾其神明者矣乃一遇吾國武術則不待交綏而已決其敗績者知道者常勝逐末者固不宏也吾友劉君殿琛世精武術其名爲形意其技內外兼進驚風雨走雷霆其所爲書則陰陽五行三才之道歸元於太極叩其功則道家所爲通貫天地歸根復命抱一之道皆涵於身以應於藝三十輻共一轂當其無

有以爲重心所謂知有本原者也昔莊生述庖丁之解牛而以爲所好道也進乎技矣彼已窮天地盡性命而人顧謂其汪洋恣肆或則誣之曰文章之美噫誠文章也是一技藝之微何待千載下始遇大聖而通其說哉劉君知之矣則且於形意抉微加說附圖以示其端民國九年七月蠡吾齊樹楷序於京兆尹公署佳晴喜雨快雪之亭

# 形意拳術抉微序

我國武術不知傳於何時習者往往託於神祕其言多不馴雅然吾觀古之材官技擊蹶張拔距以至越人之劍術漢殿之角觝蓋皆武術之先河特我國狃於重文輕武之俗著述者多不之及而小說家又或傳聞失實附會舖張以示神奇而其傳授之源流肄習之法式迄湮沒而不彰爲可嘅也日本崛起東方乃以彼所謂武士道者夸炫於宇內顧其術變化之妙運用之精皆不逮我遠甚於是我國人始知武術之可貴浸假言體育者亦有取於此近年以來始有出其所得著書以問世者而深縣劉君文華形意抉微一書亦成於是時愧余未嘗習此不能縷述其書之美善而其本先人之緒而張大之以公於世則固極有心許者也嗚呼我國古先聖哲開務成物其學藝之精有爲外人所不及知者武術其一端耳推其效猶能裨助體育以爲勵民強國之基今人亦稍稍

愛護之矣若夫道德文學數千年所恃以立國者其重且什伯千萬於此顧乃熟視無覩甚則摧殘剗削滌盪唯恐不盡抑又何也民國九年五月霸縣高步瀛序

# 序

技擊之術由來尚矣初民鮮食其時無箭鏃鋒刃之具乃日與鷙禽猛獸相搏擊且獵取之以實口體其必有術焉以致之代遠年湮無可徵考要之奮手足之烈不假五兵有斷然者月令有角力之文春秋時挾輈超乘踰溝懸布抉門諸示武勇於戰陳間者爲左氏傳所侈陳又聞管子之爲敎也於子之鄉有拳勇股肱之力筋骨秀出於衆者有則以告則其時重視此術可以概見華陀有五禽之戲達摩有易筋之傳岳忠武敎練士卒雜採技擊以張其軍故當時有岳家軍之目至明戚南塘紀效新書始有拳經一篇清之初元黃主一百家始著內家拳法今俱行於世至於戚氏所稱宋太祖之三十二勢溫家之七十二行拳三十六合鎖二十四棄探馬八閃十二番李半天之腿鷹爪王之拏千跌張之跌張伯敬之打又皆往昔專技名家惜書缺有間乃無傳人滋可惜矣今

之論者以少林拳式區而爲五曰龍曰虎曰豹曰鶴曰蛇後人衍之曰獅曰犬曰猴與華陀五禽之戲爲近殆亦異流而同源歟吾友劉子殿琛少壯習形意拳甚有聲名其術得自家傳而遠宗忠武拳式殆卽世所稱少林正宗余曩昔長京師第四中學聘請來京授諸生拳術溫然有儒者之風余去職且四稔而劉子仍蟬聯教授勿曠勿黜衆口翕然洵所謂藝而進於道矣屬以新編形意拳術抉微一書相示且將付梓堅請爲序余自揣不文又不曾肄習此技辭不獲已因參稽是術之見於記載者拉雜湊砌以塞吾責焉耳矣

中華民國九年十一月

王道元序於漚廬

# 序

嗚呼今之時代一優勝劣敗弱肉強食之世界也立國於大地之上其國民苟無尚武精神不至於危亡者幾希觀夫歐美之注重體育及日本之以武士道爲國魂者其國強有由來也我國武術之精巧久已著名於世惜爲專制政體所抑壓以致未能發達幸民國改建以來國人多欲尚武圖強提倡拳術然我國拳術門類繁雜猶多江湖花拳一流徒重美觀不求實際是亦爲國人應注意者也民國四年予任陸軍訓練總監處騎兵監長時適改定陸軍教育令乃呈請　總統於該令中增加拳術一門併請設立武技術教練所均蒙批准於是遂招集各門拳術家細心考察加意選擇研究多日始得形意拳術一門爲最合軍用蓋該拳爲岳武穆所發明用以教練軍隊專能以少勝多簡單精巧最切實用且無論老幼皆可學習雖千百人亦能齊一操作而於兵士之三

年退伍期間每日學習一次即可應用若他拳雖各具巧妙之處然非自童年學習操練十數年不爲功用於軍隊則不相宜矣該拳不惟強健筋骨併具有佛道家之禪理上則精神貫頂以養性下則氣達丹田以固命大則可以強國強種小則可以却病延年其利益誠非淺鮮焉今有形意拳術大家劉殿琛先生得家傳之精奧不自秘密著書行世具有普及全國之願心形意拳之精華盡發洩於是書誠爲學者之終南捷徑也劉君曾充武技術教練所教員學員畢業已有數班成績極佳予習斯拳數年亦承劉君之指教得以略窺門徑頗有進益劉君之熱心教授殊堪令人佩服書成命予爲序予本軍人粗鄙不文焉能爲序僅就予之所知者略舉大概以告國人使國人知所注重可耳尚乞閱者諒焉時在庚申冬月陸軍中將江壽祺謹誌於都門

# 形意拳術抉微序

形意拳術抉微凡二卷同邑劉殿琛先生所著用以教人練習技擊之書也其技得自家傳而參以近世體操法之方式開來繼往推陳出新詢近今技擊界之泰斗也清宣統三年余任北洋法政學校教職時法校注重體育議添技擊一門以振作精神余薦劉君担任教授全校生徒翕然從之課餘練習未或稍懈吾國拳術之施於學校殆以此爲嚆矢焉國體變更民氣勃騰尚武之風應時而起余與劉君及二三同志首創武士會於津門同時京師有尚武學社之組織京津各校聞風興起爭延教師相與練習拳術之訂爲體育專科至是爲各校所共認近且風行全國而埋沒不彰之神技始得與日本之武士道歐西諸國之新式體操爭相夸耀於宇內矣孔子云雖小道必有可觀者焉方今文明諸國莫不注重體育果人人習此體健力强國民之精神卽國家之精神之

所寄雖一技之微末始非强國之基也豈可以小道輕視之哉劉君不欲自秘其術今以所得於先人者著書以問世書旣成囑余爲之序余述劉君十數年來之苦心經營者以示國人至其技術之神妙敎法之精詳覽是書者自能領略無待余之揄揚也

中華民國九年十月

深縣張恩綬序於京師之二柳廬

# 形意拳術抉微序

宋岳武穆王精通鎗法及爲帥時乃脫鎗爲拳用以教將士遂自成一道爲後日形意拳術之始厥後歷金元明三代其技無名迨明清之交蒲東有姬公際可者訪師終南山得武穆拳譜盡擅其技繼傳曹繼武先生先生秋蒲人修其術十二年仕至陝西靖遠總鎮大都督卒成一世之業李政繼之傳戴龍邦龍邦傳其子文英文雄及郭維漢李飛羽飛羽字能然皆爲及門弟子飛羽復傳先父奇蘭公及郭雲深深縣人白西園饒陽人李太和深縣人車永宏太谷人賀運亨太谷人李廣亨榆次人宋世榮北京人張樹德祁州人劉曉蘭高陽人等綿綿延延形意迄今而大昌始先父寢饋斯道垂四十年所授生徒甚夥燕趙好武之士多歸之余生不才有忝家學惟竊先人之餘緒以自存活清之季年在津任法政學校武術教員民國初復任京師清華學校教員當時津門之武士會京

師之尙武學社皆推余爲總教習卽與同志𨑳商欲以武術强中國編纂教科書呈部立案頒行全國適値張堅白先生巡按兩粵余應其聘作嶺南之行議遂中輟丙辰返京稍稍得暇乃本聞於先子者一一筆記之擬成數篇幷繪其圖以貢於好武術者爲之初步他日進而上之再舉其精深變化者悉箸於編或足以發明　先子之傳以上報我國家惟高明鑒其區區之愚而不責其不文也則幸甚

民國九年十月深縣劉文華自序

# 形意拳術抉微上卷

深縣　劉文華著

門人　壽經堂 劉亦琨　校

## 總論

總論者形意各項技術之總根柢也夫戰爭之道往往以白刃相加雙手抗敵爲最後之勝利則武技一門實行軍之命脈也然武技種類甚多門分派別各是其是要言之大概分內外兩派外派之長不過練習腰腿靈活捉拿拘打封閉閃展騰挪跳躍諸法以遇敵制勝而其弊則在於虛招太多徒炫人耳目不切於實用惟內家拳法純本於先天按陰陽五行六合七疾八要諸法以成其技此則總根柢不能不先爲培植也夫人非氣血不生氣血充足則精神健旺若先天氣虧後天卽須補救補之之道要在充其氣養其血但培養氣血必先聚氣於丹田使丹田氣足然後內達於五臟外發於四肢再加以練習之功血脈貫通筋骨堅壯內外如一手腳相合動靜有常進退有法手不虛發發則必

勝心不妄動動則必應正所謂睟然見於面盎於背施於四肢隨意所適得心應手以成百戰百勝之技者也以下將各項總要之事分別言之

# 形意拳術抉微目錄

上卷　總論



下卷　分論

## 第一章　丹田論

丹田者陽元之本氣力之府也欲精技藝必健丹田欲健丹田尤必先練技藝二者固互爲因果者也吾道皆知丹田爲要矣顧先師有口授而少書傳後之學者究難明其所以然謹將受之吾師與廿年所體驗者略述之所謂欲精技藝必先健丹田者蓋以丹田虧則氣不充氣不充則力不足彼五拳十二形空有架勢以之爲顧法則如守者之城池空虛以之爲打法則如戰者之兵馬羸弱故必於臨敵挫陣之際常若有一團氣力堅凝於腹臍之間倏然自腹而背而項直貫於頂當時眼作先鋒以觀之心作元帥以謀之攢翻橫竪起落隨時而應用龍虎猴馬鷹熊變化而咸宜毫忽之間勝負立判此丹田充盈而技藝所以精也何謂欲健丹田必先練技藝釋之如下或曰丹田受之先天人所固有自足於內無待於外但能善自保養足矣何待於練竊謂不然凡人不溺色慾不喪腎精保養有方則元氣自充如是者亦可延年益壽然究不能將丹田

之氣力發之爲絕技也欲發之爲絕技必自練始練之之法一在於聚一在於運聚者即八要中所謂舌頂齒叩穀道提三心並諸法也又必先去其隔膜如心肝脾肺腎之五關層層透過一無阻攔八要中之所謂五行要順也行之旣久而後氣始可全會於丹田然聚之而不善運亦未能發爲絕技必將會於丹田之氣力由背骨往上迴住於胸間充於腹盈於臟凝於兩肋冲於腦頂更兼素日所練之身體異常廉幹手足異常活動應敵之來而架勢即變應架勢之變而氣力隨之即到倏忽之間千變萬化有非言語所能形容者此所謂善運用也總其所以聚之運之者要在平日之勤練技藝非如求仙者之靜坐練丹也古之精於藝者以一人而敵無數之人其丹田之氣力不知如何充足究其所以然之故無一不自勤習技藝以練丹田始後之學者即丹田說而善領會之則可與入武道矣

# 第二章　練氣說

武技一道有形者爲架勢無形者爲氣力架勢者所以運用氣力也無氣力則架勢爲無用故氣力爲架勢之本然欲力之足必先求氣之充故氣又爲力之本予論丹田曰聚曰運前已言及但練氣爲吾道之要訣非前說所能盡用再詳細言之夫演藝者以八要爲先八要者形意拳術之母也內以之練氣外以之演勢無論五拳十二形虛實變化起落攢翻皆不可須臾離之八要者何一內要提二三心要並三三意要連四五行要順五四稍要齊六心要暇七三尖要對八眼要毒也茲分論之如下

內要提者緊撮穀道提其氣使上聚於丹田復使聚於丹田之氣由背骨而直達於腦頂週流往返循環無端卽講所謂緊撮穀道內中提也

三心要並者頂心往下脚心往上手心往回也三者所以使氣會於一處蓋頂心不往下則上之氣不能入於丹田脚心不往上則下之氣不能收於丹田手

心不往回則外之氣不能縮於丹田故必三心一並而氣始可歸於一也

三意要連者心意氣意力意三者連而爲一即所謂內三合也此三者以心爲謀主氣爲元帥力爲將士蓋氣不充則力不足心雖有謀亦無所用故氣意練好而後可以外帥力意內應心意總謂三意之連亦以氣爲先也

五行要順者外五行爲五拳即劈攢炮鑽橫是也內五行爲五臟即心肝脾肺腎是也外五行之五拳變化應用各順其序則周中規折中矩氣力之所到而架勢即隨之架勢之所至而氣力即注之故氣力充則架勢爲有用架勢練而氣力乃愈增至內五行之五臟即講所云五行本是五道關無人把守自遮攔

余初學技藝時頗學運氣如肩垂項豎齒叩舌頂內提等如法習之數日一作勢漸覺氣可至於心間然即周身倦怠四肢無力強習數日則氣漸覺稍往下行而又有周身倦怠之弊如是者數次而後始能一經作勢氣即直達丹田此即五行爲五關之說非精習前進打破遮攔不能聚氣於丹田運氣於四肢爲

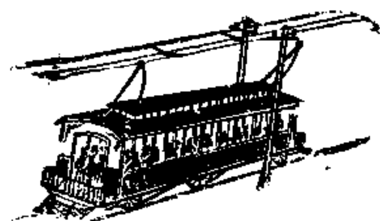
一氣充力足之武術家是五行要順者即所以順氣也
四梢要齊者舌要頂齒要叩手指脚趾要扣毛孔要緊也夫舌頂上嗓則津液上注氣血流通兩齒緊叩則氣貫於骨髓手指脚趾內扣則氣注於筋毛孔緊則周身之氣聚而堅齊之云者卽每一作勢時舌之頂齒之叩手脚趾之扣毛孔之緊一齊如法爲之無先後遲速之分蓋以四者有一缺點則氣散而力怠便不足以言技也
心要暇者練時心中不惶不忙之謂也夫惶有恐懼之意忙有急遽之意一恐懼則氣必餒一急遽則氣必亂餒亂之時則手足無所措矣若素日無練習之功則內中虧虛遇事怯縮臨敵未有不恐懼不急遽而心暇逸者故心要暇實與練氣相表裏也
三尖要對者鼻尖手尖脚尖相對也夫手尖不對鼻尖偏於左則右邊顧法空虛偏於右則左邊顧法空虛手與脚脚與鼻不對其弊亦同且三者如甚相偏

斜則周身用力不均必不能團結如一而氣因之散慢頂心雖往下而氣不易下行脚心雖往上而氣不易上收手心雖往回而氣不易內縮此自然之理也故三尖不對實與練氣有大妨礙也

眼要毒夫眼似與練氣無甚關合不知毒有疾敏之意非元氣充盈者不能有此嘗謂吾輩技藝不獨武人宜習卽文人亦宜習之蓋每日練力則可以健身體練氣則可以長精神丹田凝聚五臟舒展此人之精神必靈活腦力必充足耳口鼻等官必能各盡其妙而目尤必神光炯然有芒射人誰謂眼之毒非氣爲之哉

際此弱肉强食之時東西各國皆注重技藝良以射擊之遠近全在器機之良窳而擊之中否則在持器械者之心力手力與眼力故氣力餒者觀測雖準而射擊之時心戰手搖卽不能中的是則必賴平日練習之殷勤筋骨强健氣血充足內外如一方可以匡其弊也或曰氣行於內力現於外子言氣何如言力

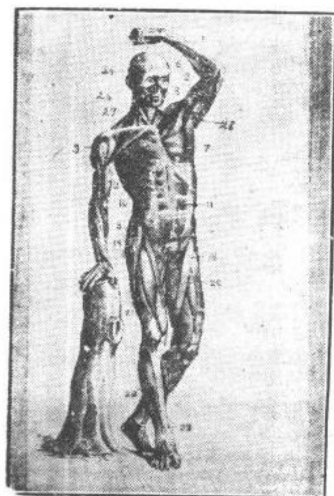
曰從外人觀之則力易見自我練之則氣易領會且氣力本爲一體氣足則力可知矣或又曰子純言氣力不幾略架勢乎曰練勢必求氣充而練氣尤必先講架勢是氣勢二者互相爲用者也然勢形於外有迹可尋氣運於內深微莫測故學者恒注意架勢而於氣之運行每多忽略吾於架勢之外獨於氣力再三致意者職是故耳



一上肢筋

(1)伸手筋
(2)二頭膊筋
(3)三稜筋
(4)僧帽筋
(5)三頭膊筋





(6)屈手筋
(7)大胸筋
(8)廻前圓筋

二軀幹筋
(9)闊背筋
(10)大鋸筋
(11)直腹筋

三下肢筋
(12)大臀筋
(13)四大頭股筋
(14)二頭股筋
(15)二頭腓腸筋
(16)屈趾筋
(17)亞基里斯氏腱筋

(18)張股鞘筋
(19)縫匠筋
(20)內轉股筋
(21)直股筋
(22)前脛骨筋
(23)伸趾筋

(四)頭筋
(24)前頭筋
(25)帽狀腱膜筋
(26)眼輪匝筋
(27)口輪匝筋
(28)闊頸筋



## 第三章　運動筋肉說

形意武術之運動與普通運動不同普通運動之用力只於一平面活動或只運動筋肉之一部故簡單明瞭易於領悟形意武術則不然全身之關節皆沿數運動軸以廻轉而其筋肉之收縮程度不張不弛務使各方面筋肉同時收縮無鬆緩者方爲圓滿作到故進可以攻退可以守無隙可乘無瑕可摘也然全身筋肉甚多非分部言之難期詳盡故逐次分述如左

甲頭部　眼宜由前頭筋之收縮而擴張眼孔然後由眼輪匝筋收縮緊張眼瞼則凝眸諦視絕無顫動之慮口宜由口輪匝筋收縮向內閉鎖口吻牙則緊叩舌用力貼著口蓋微捲向後若此則頰部顏面下顎諸部之皮膚皆緊張矣頸則由闊頸筋之收縮擴張頸部皮面更依項部深處後大小直頭筋之作用及前述口部之協力使頭部挺直帽狀腱膜前後緊張更因兩肩下垂之力延展頸部面積

乙胴部　肩胛宜極力下垂更因前大鋸筋之收縮上挈肋骨以拓張胸廓同時大胸筋僧帽筋前後牽引肩部使固定不移　臀部用力下垂下腹筋肉挈骨盤於前下方大臀筋亦用力收縮成外轉大腿之勢肛門括約筋亦縮小肛門使向內上方腰部宜用方形腰筋及橫隔膜收縮之力反張脊柱下部使上身重點落於骨盤正中線上

丙四肢部　(一)上肢基部宜用力內轉二頭膊筋與三頭膊筋平均收縮俾前後相抵抗肘向體中線扭轉前膊與上膊常成九十至一百七十度之角並因廻前圓筋之收縮使腕部側立手則由深淺屈指筋之收縮依次屈各指俾拇指與食指成半圓形並使拇指基部與小指基部極相接近俾小指亦與他指平均用力

(二)下肢大腿內面之內轉股筋縫匠筋向內牽掣膝關節大中小諸臀筋亦收縮俾大腿有外轉之勢四頭二頭股筋亦同時收縮俾下腿與大腿成

百五十度之角前後保持平均態度下腿在前者後面之二頭腓腸筋與深層之比目魚筋相伴收縮使脚跟與下腿後面有相接近之勢在後之腿更因二頭股筋用力收縮及屈趾筋之作用使膝關節屈向前內方而兩脚皆宜四面向下用力使體重平均集於兩脚之中心兩脚之方向常成四十五度惟龍形九十度之角後足之內踝與前足之後跟須在一直線內此全身用力之大概情形也然各部筋肉縱橫交互關係複雜紛紜委曲殆有不可以言喻者心悟神會以盡精微則存諸其人矣



運動氣血通貫全身
使筋肉漲露之圖

## 第四章　六合論

吾嘗言夫丹田矣丹田益而後藝精更詳夫練气矣練气足而丹田益充此皆得之于內而應之于外者六合與七疾必不可不講矣七疾姑于下論之所謂六合者手與足合肘與膝合肩與胯合是爲外三合心與意合意與气合气與力合是爲內三合內外相關統之曰六合譜云手去脚不去則罔然脚去手不去亦罔然又曰上法須要先上身脚手齊到才爲眞又曰手與脚合多一力又曰脚打踩意莫留情消息全憑後足蹬讀此可見手足相關之意蓋演藝時手一伸肩擢肘肘擢手足一進胯擢膝膝擢足手足也肘膝也肩胯也其各點皆遙遙相對肩肘手在於上胯膝足在於下而人之一身下猶爲上之本譬諸大樹腿其根也故胯一動而肩隨之膝一進而肘隨之足一繼而手隨之於是乎合演藝時身法最貴乎整上下連而爲一無前仰後合先後錯亂之病是爲整苟將整字作到眞有撼山易撼岳家軍難之勢然四肢之動果何所主使乎人

莫不知其爲心心之動是爲意意有去意來意攻意守意之別原之於心動之於意故曰心意須相合否則主宰者不力手足即不聽指揮而耳目無所施其聰明矣意之所發謂之气气之所使任乎意相關相生故須曰合然當進退騰挪之時固曰以心意主宰之以气行使之然气之表見者力也力借以表見者四肢也吾人忌任气特就行事而言即吾輩武人猝遇事變亦不可胡亂使气若如去頭蒼蠅瞎懵瞎衝行見其心惶意亂而力無所用手足失其所措敵人乃可乘隙而入必敗無疑也故心與意合意與气合而气與力猶須相合蓋合不合全視气如何也按气有督權之功力有取捨之能故有气方能有力練武者苟捨其气則無須其力矣吾輩武人培養丹田積精蓄銳一旦有事應敵之來心意一動手足相應肩胯相合肘膝隨之而到而週身之气不運自運不聚自聚內外如一成其六合一團凝气精神飽滿聳然巍然如泰山之不可推移而身法既整而活是則全恃乎日練習有素非只就交手而言也

## 第五章　七疾論

七疾者眼要疾手要疾脚要疾意要疾出勢要疾進退要疾身法要疾也習拳者具此七疾方能完全制勝所謂縱橫往來目不及瞬有如生龍活虎令人不可捉摸者惟恃此耳

一眼要疾眼爲心之苗目察敵情達之於心然後能應敵變化取勝成功然交手之時瞬息萬變眼不疾卽不能察其動靜識其變化焉能出奇制勝哉譜云心爲元帥眼爲先鋒蓋言心之變動均恃眼之遲疾然則眼之疾實練藝者之必要也

二手要疾手者人之羽翼也凡捍蔽進攻無不賴之但交手之道全恃遲速遲者負速者勝理之自然故俗云眼明手快有勝無敗譜云手起如箭落如風追風赶月不放鬆亦謂手法敏疾乘其無備而攻之出其不意而取之不怕其身大力猛一動而卽敗也

三脚要疾脚者身體之基也脚立穩則身穩脚前進則身隨之形意拳中渾身力整無一處偏重脚進身進直搶敵人之位則彼自仆譜云手與脚合多一力又云脚打踩意莫容情消息全憑後足蹬脚踏中門搶他位就是神手也難防又曰脚打七分手打三由是觀之脚之疾更當疾於手之疾也

四意要疾意者體之帥也前言眼有監察之精手有撥轉之能脚有行程之功然其遲速緊慢均惟意之適從所謂立意一疾眼與手脚均得其要領故眼之明察秋毫意使之也手出不空回拳之精意使之也脚之捷亦意使之捷也然則意可不疾乎

五出勢要疾夫存乎內者爲意現乎外者爲勢意既疾矣出勢更不可不疾也事變當前必勢隨意生隨機應變令敵人迅雷不及掩耳張皇失錯無對待之策方能制勝若意變甚速而勢疾不足以隨之則應對乖張其敗必矣故意勢相合成功可決意疾勢緩必負無疑習技者可不加之意乎

六進退要疾此節所論乃縱橫往來進退反側之法也當進則進竭其力而直前當退則退領其氣而回轉至進退之宜則須察乎敵人之强弱强則避之宜以智取弱則攻之可以力敵要在速進速退不使敵人得乘其隙所謂高低隨時縱橫因勢者是也

七身法要疾形意武術中凡五行六合七疾八要十二形象等法皆以身法爲本譜云身如弩弓拳如箭又云上法須要先上身手脚齊到方爲眞故身法者形意拳術之本也搖膀活胯過身輾轉側身而進不可前俯後仰左歪右邪進則直出退則直落尤必手與足合肘與膝合肩與胯合(卽外三合)務使其週身團結上下如一雖進退亦不能破散故必作到疾而不散而身法之疾乃見完成不特速勝遲負之空理而已也



## 第六章　起落攢翻橫竪辨

按五拳十二形之起落攢翻橫竪數字學者最易模糊即教者亦未易明白指示蓋一手倐忽之間而六字皆備焉譜云起橫不見橫落順不見順又云起無形落無踪言神乎技者之巧妙無踪受之者與觀之者俱不能知其所以然也然使學者於初學時即不辨其孰爲起落孰爲攢翻孰爲橫竪則用力從何處著手心又從何處領會此等處教人者亟須辨之竊謂手之一動爲起由動而直上出爲攢攢之後腕稍扭爲橫由扭而使手之虎口朝上時爲翻既至虎口完全朝上則爲竪矣至竪而近於落矣然又未必能遽落也或離敵稍遠再以手前去而逼之此前出之時即爲順譜中攢翻橫竪起落之外又有落順不見順之順字即此也及乎學者既精誠有神乎其神不可捉模之處惟初學時則不可不逐條分別詳細言之耳如譜云束身而起藏身而落此即一身之伸縮變化而言也起如風落如箭打倒還嫌慢又即一身與手足擊人而並言之也

又云不攢不翻一寸為先蓋敵已臨身時機迫促無暇攢翻且不及換步則將何以攻之乎曰在手直出然但手直出周身之力又恐不整故以寸步為先寸步者卽後足一蹬前足直去驚起四稍如此則渾身抖擻之力全注於不攢不翻之手敵人始能仰臥數武之外以上皆順字之效也

# 第七章 樁法



目向前視　身斜四十五度　前膊約一百七十度　後膊約百十度　兩腿約一百五十度　前脚直　後脚斜四十五度　前手與心平　後手與臍平　兩肩平

樁法必要

頭頂　項竪　肩垂　抱胯　前膊裹肘　提膝　提肛　手心回縮



形意拳術抉微下卷

分論

總論言其根底分論言其運用如練氣之功不於身手各處發揮之何以見其充盈剛大之妙曰五行拳曰十二形拳由拳而推之劍與槍皆丹田之氣凝聚而運用之者也學者逐式學之實體其六方團聚之功亦庶乎其可以進矣

# 第一章

## 第一節　五行拳論

五行者金木水火土也在五臟爲心肝脾肺腎在形意武術則劈攢攢炮橫也五行配五臟五臟配五拳故習五拳即所以養五臟然人以心爲主以氣爲用以丹田爲根本丹田足則腎水足精神旺心氣足則腦力堅神經敏肺臟足氣必充肝臟足力必猛脾臟充盈身體必健故五行拳內養五臟補腦力保丹田外强筋骨捷手足便耳目奧妙無窮裨益匪淺習久自能知之也茲分論之如下

第一圖



第二圖



第三圖



**口令副**

**立正**　勢如第一圖　無論何種拳術均以此爲第一步

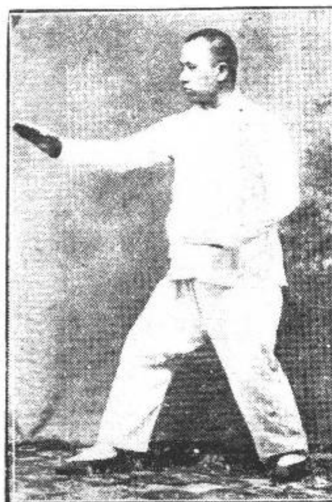
**開勢**　勢如第二第三圖　無論何種拳術均以此爲開式

## 一劈拳

第一圖



第二圖



劈拳屬金取其鋒利之意也其氣發於肺臟筋稍用力則肺臟舒故劈拳可以養肺用功時右手陽拳從前心處攢出上與鼻齊曲至百十度左手從右手上攢出然後放掌落下曲約百七十度與左足齊進右手撤回肋下與臍平但不得過胯後前手與心平左手攢右手亦如之頭向上頂下顎要無形向前用力

兩足抓地兩手如抓物四肢用力平均作四平式手之虎口作半圓形四指稍炸兩手出入自前心處經過蓋取其兩手護心兩肘護肋目向前直視口須微閉舌頂上𩑶使元氣不散口不乾齒叩肩垂則氣下行身勢不前俯不後仰不左斜不右歪直出直入手動足隨循環不已此拳剛中有柔柔中有剛功久而後有成非易為也

## 二 攢拳

第一圖



第二圖

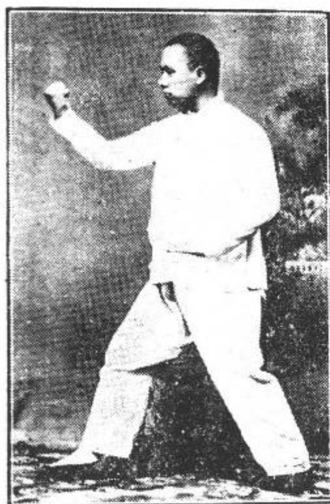


攢拳屬木而金克木故劈拳破攢拳攢拳似箭以其直而速也其氣發於肝臟骨節用力則肝臟舒故攢拳可以養肝練此拳時以劈拳開勢然後兩手齊握右手平直向前打出虎口朝上左足進步與之相顧同時左拳順勢撤回至肋

下手心朝上再使左拳打出右拳順勝撤回兩拳出入均是左足在前如此則肩胯相合無限功用連接不斷前進不息如欲後轉則無論左右拳在前均向右轉作龍形勢蓋因左腿在前左轉不便故也此拳貴直貴速宜猛不宜遲手足如一譜云出洞入洞緊隨身兩手不離身手脚去快似風疾上更加疾打倒還嫌遲所以明其貴直貴速也若其應用之妙則功久者自知之

## 三鑽拳

第一圖



第二圖



鑽拳屬水以其有隙必入也其形似閃以其敏速令人捉模不着也其氣發於腎臟內稍用力則能補腎練時仍以劈拳開勢然後兩拳齊握肘向裏裹右拳從前心處鑽出上與鼻齊其角度與在肋下時同左手放掌向下與臍平至肋下左手鑽左足隨之右手鑽右足隨之內外相連手足相顧連環不斷此拳本

爲肘打用力尤在肘肘向體中線裏擠週身防護嚴密使敵人無隙可乘譜云先打顧法後打人此之謂也夫力旣注於肘故用之擊敵時敵人如有防禦則我之前手撤回變爲顧法後手卽進而爲打法如此連接不斷可謂顧打兼備矣惟進退之間則在我用之如何耳

## 四炮拳

第一圖



第二圖



炮拳屬火以其暴發最烈也其氣發於心臟必得用血梢之力然後能養心血練法亦先以劈拳開勢右手向前與左手齊雙手握拳撤回向上之手在臍間向前之手在肋下同時進一疾步立定疾步者前足急進後足緊跟後足踏定

前足提起與脛骨平也然後左手向上攢挑高出眉額上轉作半圓形右手平

第三圖



直打出如攛拳狀左足進步與之相應然後再作寸步雙手撤回右手攢挑左手打出與右足相應如此連接不斷惟此拳當猛烈如燃炮一手攢挑所以護己兼以防敵一手攛出所以乘敵人不備是以有發必中不容稍緩也

## 五橫拳

第一圖



第二圖



橫拳屬土其形似彈彈圓物也圓則上下兼顧故橫拳亦肘打而兼顧法者也其氣發於脾臟故能養脾以劈拳開勢而兩手齊握肘向裏裹右手從左手下斜出左足進步與之相顧左手撤至肋下左手從右手下斜出如右手狀而與

右足相顧右手撤至肋下此拳之妙在拗步斜身以橫破直譜云起橫不見橫方爲善用故武術離却橫即不能行其要概可見矣

以上五拳練法各自不同其用亦甚異然至打法顧法則無不兼而有之且無論何拳非僅前後兩手互爲顧互爲打也即一手之出亦無不兼而有之蓋手之出必具起落攢翻橫竪六法凡起攢橫等字均爲顧法而落翻竪三字則爲打法至前手後手連環打出時凡前手撤回均爲顧法後手繼出均爲打法形意武術中所謂打破而非破打者即此也

## 第二節　十二形拳論

天生動物各異其能長於此者短於彼未有能兼全者惟人爲萬物之靈故能採諸物之長以爲己用形意武術所以有十二形之別者卽此故也十二形者龍虎猴馬鮀鷄燕鷂蛇鮐鷹熊也分述如左



## 一龍形

第一圖



第二圖



龍之爲物最擅長者在能伸縮自由變化不測譜云龍有搜骨之法吾人欲效其形而制勝非週身筋骨利便不可故練龍形惟覺身伏時力多在腿而兩膝

最爲吃力起時則多在腰非腰有竪力不能至其伸縮變化則又必用全身之力也劈拳開勢兩手握拳左手收回由前心上攢同時左腿提起渾身一齊收縮下伏身向左右手與左足在前作拗勢左足外橫再將右手上攢渾身展開上縱卽時落下身向右右足與左手在前亦作拗勢右脚外橫如是連接不斷

第三圖



## 二虎形

第一圖



第二圖



虎之爲物撲力最强所向無前猛不可當吾人練虎形所以能前撲有力者其要點皆在於臀惟臀將下之力向上一提將後之力向前一送方能將遍身之力自背而達於腦由腦而下注於一撲非領會臀力不得練此法也練法以劈

拳開勢右手向前與左手齊兩手握拳卽時撤回肋下疾步前進譜云所謂虎有撲食之勇者是也兩手上攢肩膀下垂迨手與口平前出放掌落下與左足相顧左足寸步兩手撤回肋下右足前進兩手上攢放掌落下與右足相顧如是左右連接不斷

## 三猴形

猴生長山林攀援跳躍乃其長技故練猴形須跳躍敏捷身法靈便譜云猴有縱山之靈惟既縱之後右手伸則左腿提左手伸則右腿提打時尤非膝力不可練法以劈拳開勢左手上攢左足作外行寸步右足內行進步而左足退右足亦退左右手各隨退步作劈拳勢全身收縮作小勢然後蹿跳而前全身展開左腿提起右手前伸與鼻齊左手劈出與左足齊落右手上攢身向後轉練法左右相同此拳練時以項竪齒叩目靈蹿跳敏捷爲要也

第一圖



第二圖



圖三第



圖四第



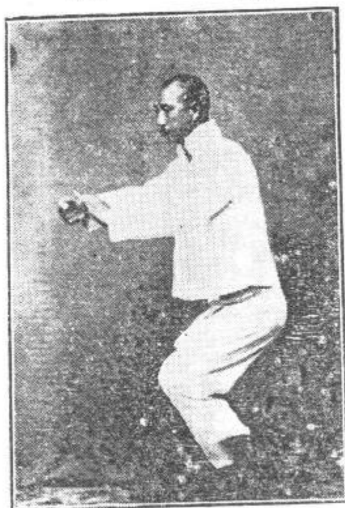
## 第五圖

見第三圖



## 四馬形

第一圖



第二圖



馬形譜云馬有蹟蹄之功蹟蹄者馬走極快之時後蹄能過前蹄數武此其長也練馬形時須後足向後一蹬前足前進後足再極力向前擁進此步名曰疾

步練法以劈拳開勢兩手握拳先進左足右足疾進立定右手攢出左手撤附右手腕上左足提起與右脛骨平再進左足打作順勢攢拳然後右足右手作攢拳勢此後練法左右相同如是連接不斷

## 五鮀形


第一圖


第二圖

鮀形如守宮當與鼉相近譜云鮀有浮水之精則其爲沓浮之魚類可知練鮀形時其打法均用肘故用力於肘最爲重要譜云肘爲一拳者此也練法以勞

拳開勢拇食二指伸開餘皆捲握左手貼身上攢搖膀活胯側身斜步偏左而進左手心向外右足隨之提起與左脛骨平隨即右手貼身上攢右足右進左足隨之提起與右脛骨平身法如一如是左右連接不斷

## 六雞形

第一圖



第二圖



譜云雞有欺鬬之勇夫所謂欺鬬之勇者竪腿伸頸伺隙而進血流被面不稍退卻之謂也練法劈拳開勢右手前伸左手撤回肋下左足向前寸步右足疾進立定左足平提同時左手前伸右手撤回左足前進落下右手右足作劈拳

勢打出　左手前伸右手撤回肋下右足寸步左足疾進立定右足平提同時右手前伸左手撤回右足前進落下左手左足作劈拳勢打出如是左右連接不斷

## 七　燕形

第一圖



第二圖



譜云燕有抄水之精抄水者向水而落沾水而起之謂也練此形者卽取燕之抄水勢故用力多在膊然後側身一斜再注於手練法劈拳開勢左手裏裹右手向左手下攢挑與眉齊兩膊分開伏身而進左手順腿直出如燕之抄水然

右足進步立定左足提起與右脛骨平右手抓襠左手伏腕上左足前進左手作劈拳勢打出右手右足前進再作劈拳勢如是左右連接不斷

## 八鷂形

第一圖



第二圖



譜云鷂有入林之巧以其展翅側身與别鳥不同也練此形力多在兩膊但燕形之在膊者乃係後膊且將後膊之力側身而送於手此則後膊並不直向前來前膊亦並不直向後去惟身稍取斜勢兩膊一抖展翅側身乃入林之巧也

練法亦劈拳開勢左手裹裹右手由下上攢有似燕形惟左足寸步時左拳隨之攢出非如燕形之順腿進也然後右手右足前進似馬形第一節左足進步打作順勢炮拳右手右足打作攢拳勢如是左右接連不斷

## 九蛇形

第一圖



第二圖



譜云蛇有撥草之巧取其乘隙前進故此法用力須注於肩所謂肩打者是也

練法劈拳開勢右手向左肩前插去手心向外扭轉左手向右肋下揷去手心亦向外扭轉均作顧法左足寸步右足疾進立定左足提起與右脛骨平左足

前進左手隨之前擢與膝齊右手撤回肋下然後左足寸步與左手相顧左腿前進右手前擢如是左右連接不斷

## 十駘形

第一圖



第二圖



駘爲鷹之一種譜云駘有竪尾之能又云臀尾爲一拳盖駘之擊兎時其身向下猛捕兩翅一裹然後再用兩腿一蹲捕者顧而思獲也裹者恐其或逃也蹲者膀打之也故練駘形者兩手皆落臍間並不遠去此爲顧法至打時翻轉皆

用膀此所謂膀打之也練法劈拳開勢兩手握拳同時上攢與眉齊然後用力分開所謂白鶴展翅者也先進右足左足隨之兩膊向裏裹擠至臍前如是左右連接不斷

十一鷹形熊形

第一圖



第二圖



譜云鷹有捉拿之精熊有竪項之力蓋此二形要點皆在目但鷹下視而頭不低熊上視而頭不仰二者均有絕大項力不過一伸一竪而已至鷹形打法之用力處全在筋稍一如鷹之拿兎時以一爪猛抓以一爪備在胸前也熊之用

力處在膊如熊之抖擻威風時兩膊之搖擺也其打法必以兩手上攢緣不如此與鷹翻時必不能及也練法劈拳開勢左手撤回肋下右手上攢及鼻左拳從右拳上攢過變作陰掌打出右手放掌撤回肋下右足進步與左手相顧拗步斜身連接不斷第一圖須目神上注身法收束若熊之翻鷹勢第二圖須目神下注如鷹之戰熊勢

第三節　進退連環拳

劈拳開式

第一式　右手左足前進打出同時左手撤至脇下作搠拳式

第二式　先撤右足落橫左手作搠拳打出同時右手撤回至脇下左足亦撤回至右足後作龍形式

第一圖

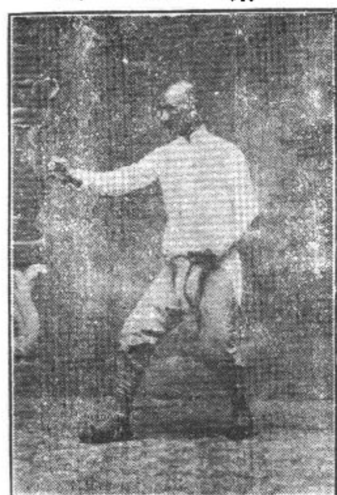


第二圖



第三式　右手右足前進打出作右腿擱拳式

第三圖



第四圖



第四式　先撤左足兩手上攢兩背分開雙手落臍間同時右足撤至左足前作鮐形式

第五式　右手向上攢挑高出眉額作半圓形同時左手右足前進打出作炮拳式

第五圖



第六式　左手撤至臍間不停打出同時右手右足退回作退步劈拳式

第六圖



第七式　左手左足同時撤回不停前進打出作鮀形式

第七圖



第八式　右手打出左手撤回同時左足前進一步作橫拳式

第八圖



第九式　左手右足前進打出同時右手撤回作龍形式

第十式　右手左足前進打出左手撤回作攔拳式

第九圖



第十圖

如第一圖

十二形練法用法旣如上所述矣至顧法打法則每拳無不俱備如龍形起爲顧法伏爲打法虎形撲爲顧法落爲打法猴形退爲顧法進爲打法馬形前手爲顧法後手爲打法鮀形起爲顧落爲打鷄形左手顧右手打燕形展臂伏身爲顧抓備爲打鷂形左顧右打右顧左打蛇形手顧肩打鮐形臂顧胯打熊形爲顧法鷹形爲打法雖其練法有定而用法則無定故善用者往往以顧作打或打法甚精卽無須乎顧苟能探其本以求之變化豈有窮哉

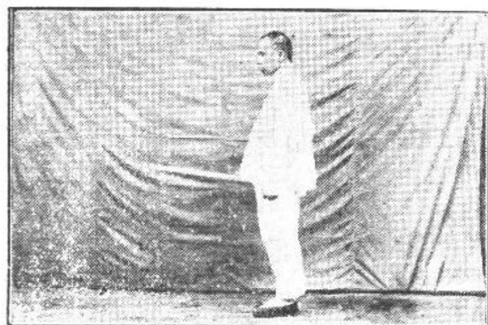
十二形行功法及用法之外尙有用力法惟此法非僅十二形有之在五拳尤爲重要蓋練形意武術者能否得有功效全在此也其法爲何卽練拳作勢時須將全身之力均注於上下前後內外六方不可偏於一處務使遍身之力團聚如球方得穩固不拔顧打兼全茲就一身言之其用力法須頭頂下壓穀道上提兩膀外撑兩腿內夾次就兩膊言之背向前推則手心後縮肘向裏則膀

向外肩向下則腋向上次就一脚言之脚心上提後跟下蹬趾向後踵向前四周向裏其他各處及骨節等凡動作時無不向六方用力者卽在臟腑亦然五臟向外鼓撐而筋骨向內收縮是亦不外六方用力之說也

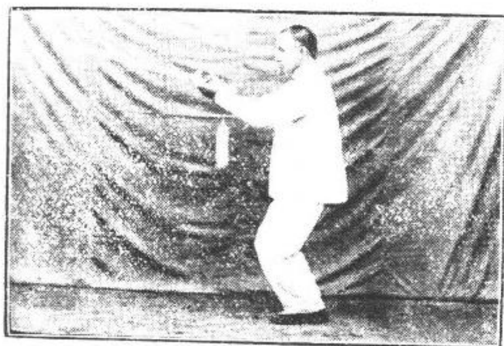
## 第二章　劍論

劍法種類略與拳同蓋拳法所能者劍法亦皆能之故劍法亦有五行劍十二形劍之分至其用法則不外十種卽劈砍刺撩剪掛劃裹撥圈是也以下將五行劍十二形劍分別言之

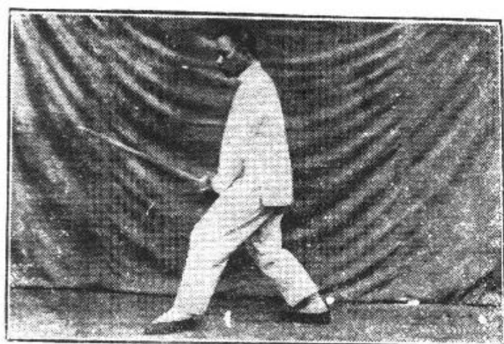
第一圖



第二圖



第三圖



副

口令

立正　勢如第一圖　無論何種劍術均以此爲第一步

開勢　如第二第三圖　無論何種劍術均以此爲第二步

## 第一節　五行劍

### 一劈劍

第一圖



第二圖

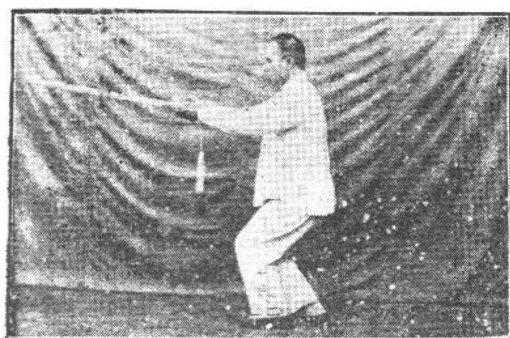


劈劍開勢時右手持劍左手握拳立正兩膊下垂兩手虎口向前劍尖向前要平不可偏斜然後兩手上攢與口平左手在右手下雙手捧劍左足前進兩手同時劈出與左足齊落劍尖上斜與胸平隨即兩手

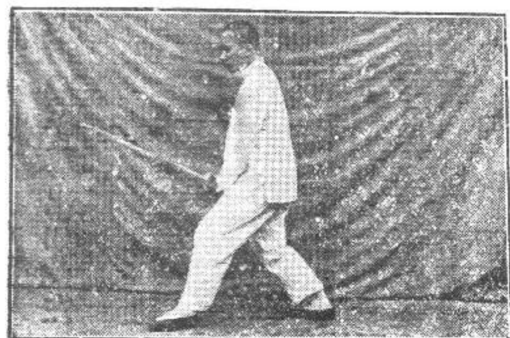
上攢右手心向外左手心向裏劍尖向下左裏左足寸步右足前進雙手劈出次又右足寸步劍向右裏左足進步雙手劈出如此左右循環不斷各處用力均與拳同

## 二　攢劍

第一圖



第二圖



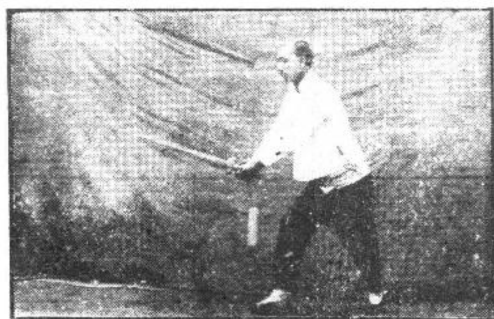
開勢與劈劍同雙手撤回臍間劍尖朝上隨即左足前進右足緊跟兩手持劍向前平刺然後左足再進一步右足隨之劍向下劈如是接連不斷用力處亦與拳同

## 三撩劍

第一圖



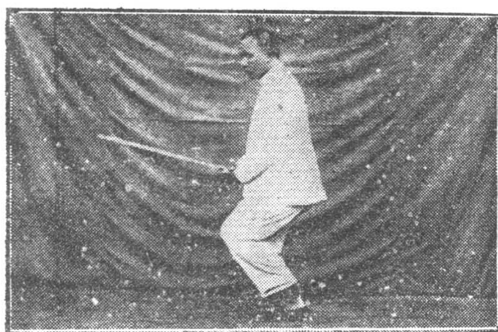
第二圖



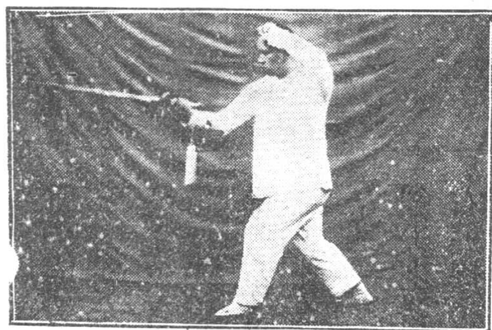
劈劍開勢兩手撤至右肋下劍尖下斜右劃左足寸步右足進步左足隨之劍尖上斜右撩次將兩手撤至左脇下劍尖下斜左劃右足寸步左足進步右足亦隨之劍尖上斜左撩如是左右連接不已其用力處亦與拳同

## 四炮劍

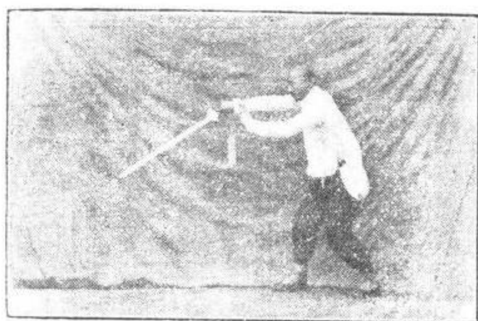
第一圖



第二圖



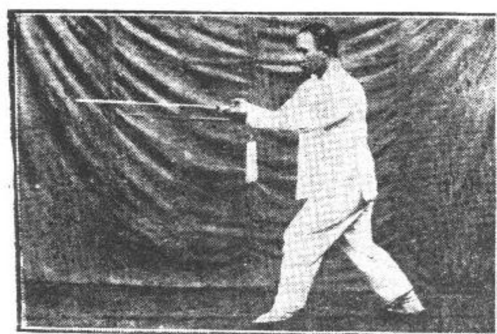
第三圖



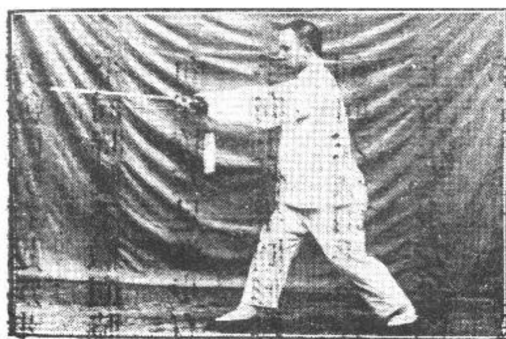
劈劍開勢右足疾步左足提起與右脛骨平同時雙手撤回脇下劍向右撥隨即劍向左撩左足進步右足隨之劍尖要平左手向上作半圓形與頂平然後左足寸步劍向左撥兩手至左脇下左手附右手腕上右足進步左足隨之劍往右撩左手仍附右手腕上用力處亦同炮拳

## 五橫劍

第一圖



第二圖

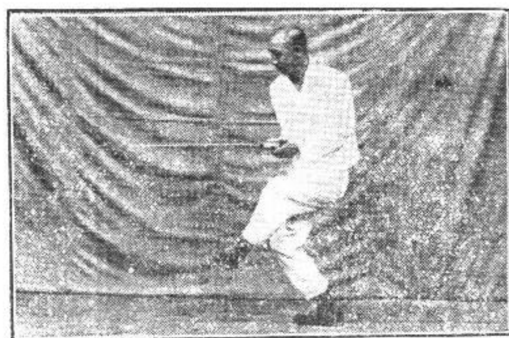


劈劍開勢左足撤至右足前左撥左足前進右足隨之劍向左砍次即左足寸步右撥右足進步劍向右砍但左手須附右手腕上如是者左右連接不斷

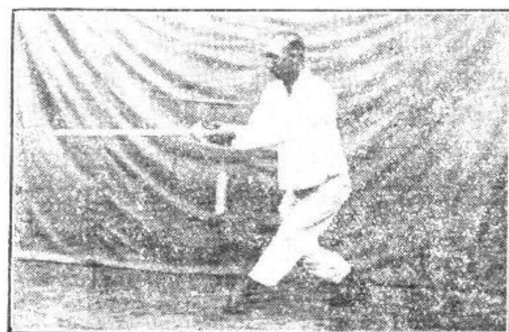
## 第二節　十二形劍

一龍形劍

第一圖



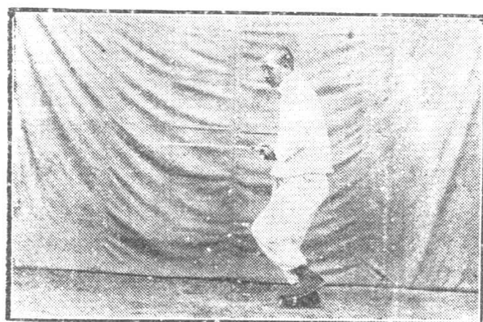
第二圖



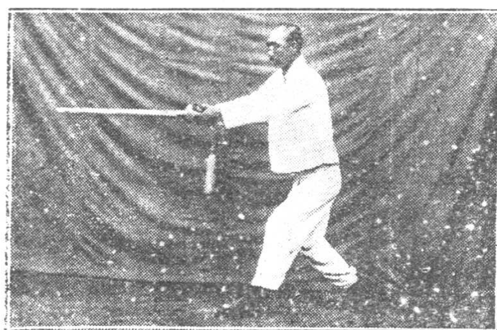
劈劍開勢兩手捧劍左圈左足提起雙手刺出左足同時前進橫落身向左斜劍向右圈左足寸步兩手刺出右足前進橫落身向右斜如此左右連接不斷

二虎形劍

第一圖



第二圖

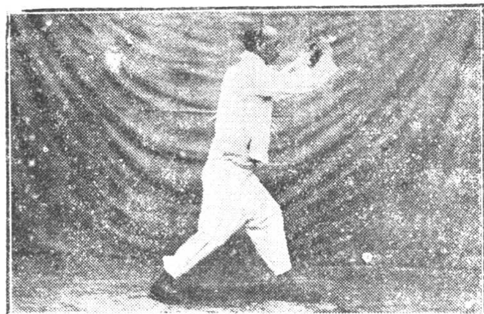


劈劍開勢兩手捧劍向左圈左足寸步右足進一疾步立定左足提起與右脛骨平左足進步雙手刺出然後左足寸步劍向右圈右足前進雙手刺出如是左右連接不斷

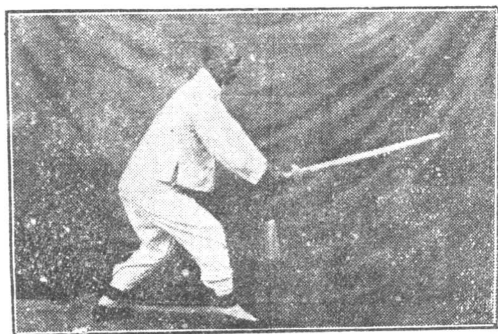
三猴形劍

劈劍開勢兩手上攢劍向左裏左足作外行寸步右足內行進步如此轉身後兩手將劍劈出左足同時撤步劍向右裏劈出右足撤步左足寸步右足疾進立定左足提起劍向左撥左足進步同時右剪然後兩手上攢劍向右裏右足外行寸步左足內行進步轉身後兩手將劍劈出右足撤步劍向左裏劈出左足撤步右足寸步左足疾進立定右足提起劍向右撥右足進步同時左剪如此左右連接不斷

圖一第



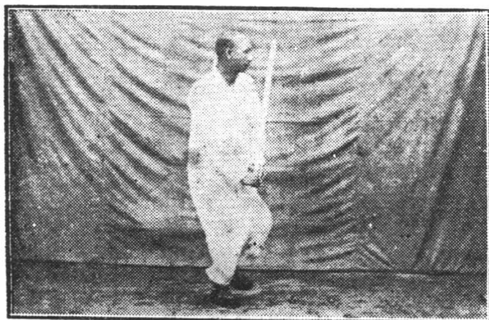
圖二第



第三圖



第四圖

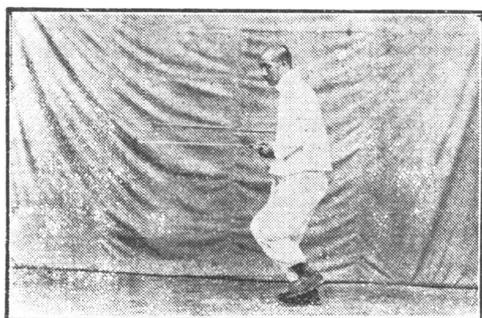


第五圖

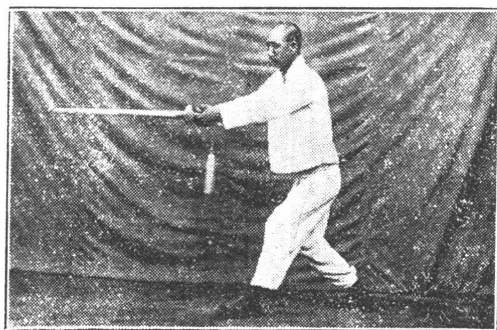
如第三圖

四馬形劍

第一圖



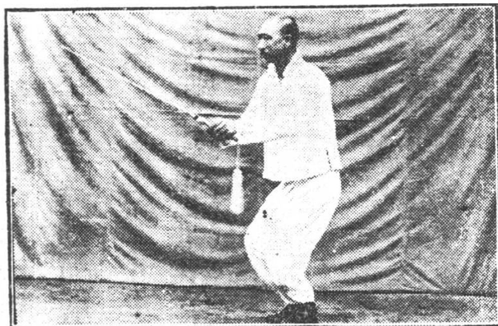
第二圖



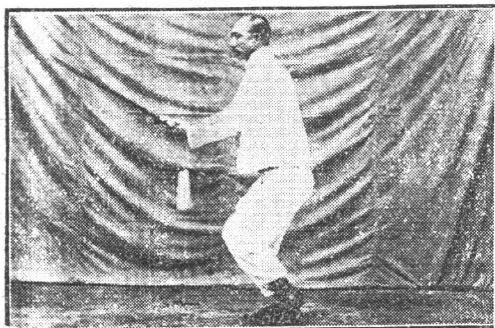
劈劍開勢左足寸步兩手捧劍向前刺右足疾進立定兩手撤回左足提起與右脛骨平兩手捧劍刺出左足同時前進然後兩手上攢劍向左裹左足寸步右足前進劈出右足寸步劍向前刺左足疾進立定兩手撤回右足提起與左脛骨平兩手捧劍刺出右足同時前進如此左右連接不斷

五鮀形劍

第一圖



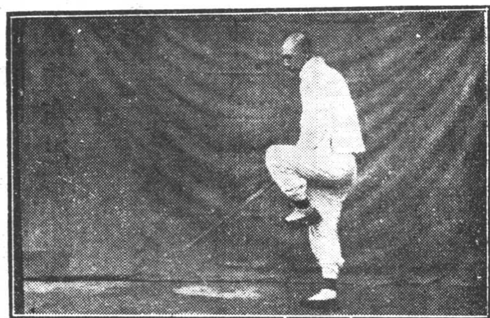
第二圖



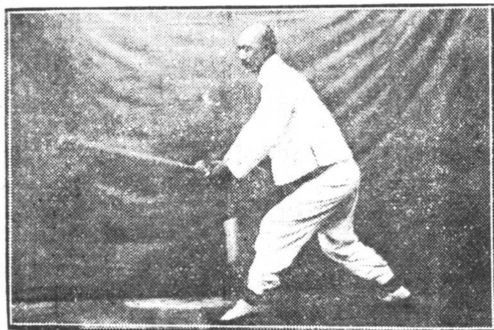
劈劍開勢兩手捧劍左足左進右足隨之提起與右脛骨平兩手捧劍左圈與項平然後右足右進左足隨之提起與右脛骨平兩手捧劍右圈如此左右連接不斷

六鷄形劍

第一圖



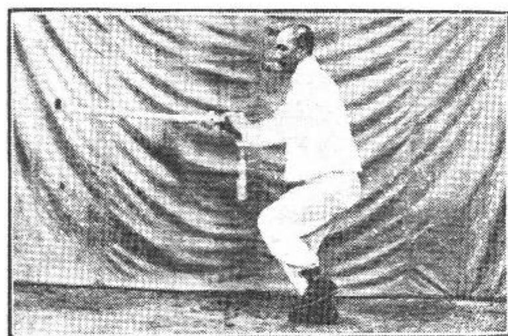
第二圖



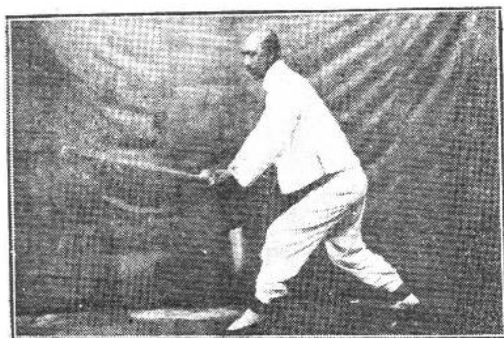
劈劍開勢左足寸步兩手捧劍前刺隨卽撤回右劃劍尖至右足前止右足前進左足提起兩手上撩左足同時前進與劍相顧次又兩手上攢劍向左裏左足寸步右足前進兩手劈出然後右足寸步兩手前刺隨卽撤回左劃劍尖至左足前止左足前進右足提起兩手上撩右足亦同時前進與劍相顧次卽兩手上攢劍向右裏右足寸步左足前進兩手劈出如原狀

## 七　燕形劍

第一圖



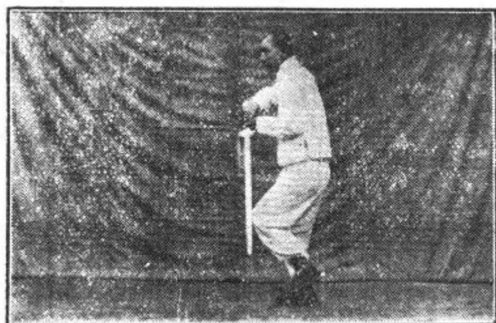
第二圖



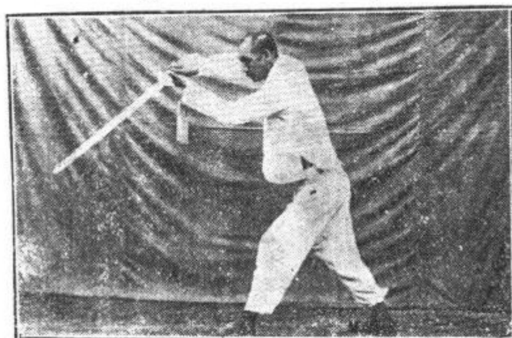
劈劍開勢左足提起卽時落下左手裹裹順腿下插右手持劍向右圈撤回右足進一疾步立定左足提起與右脛骨平劍往上撩左手附於右腕上次則左足進步劍向右掛劈出與左足相顧如是連接不斷

## 八　鷂形劍

第一圖



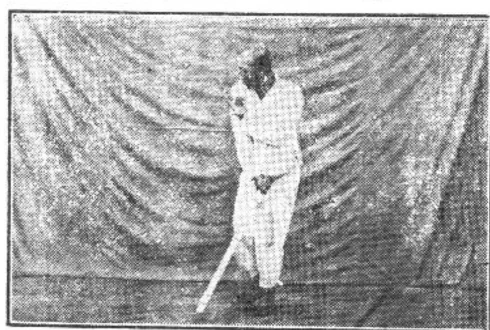
第二圖



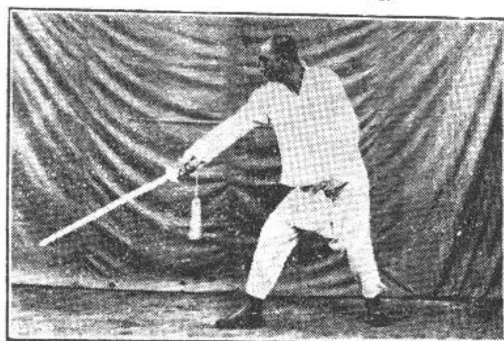
劈劍開勢左足寸步劍向前刺右足進一疾步立定左足提起與右脛骨平兩手捧劍左撥垂下左足進步劍向左撩如此循環不已

# 九蛇形劍

第一圖



第二圖

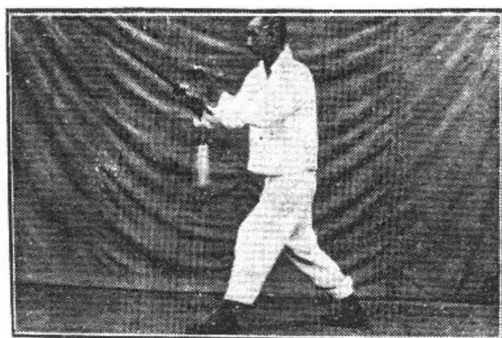




劈劍開勢兩手捧劍左足寸步右足隨之提起與左脛骨平劍向左劃隨即右足進步劍向右撩然後右足寸步左足隨之提起與右脛骨平劍向右劃隨即左足進步劍向左撩如是左右連接不斷

## 十駘形劍

第一圖



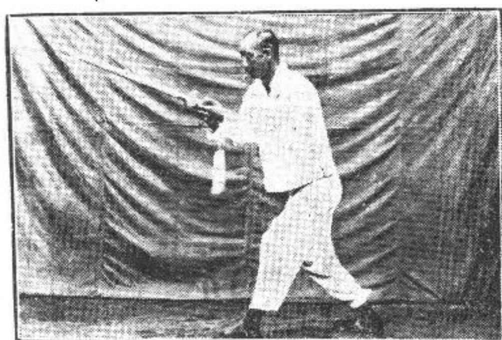
第二圖



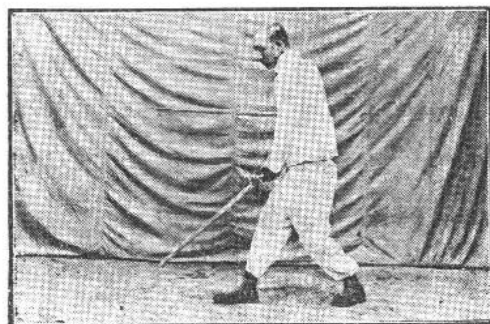
劈劍開勢兩手捧劍左足左進劍向左圈兩手劈出次又右足右進劍向右圈兩手劈出如是左右連接不斷

## 十一鷹形熊形劍

第一圖



第二圖

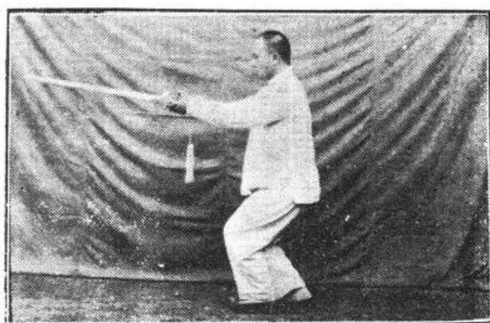


劈劍開勢兩手捧劍上攢左足前進劈出次又左足寸步兩手捧劍上攢右足前進劈出如是左右連接不斷

# 第三節　連環劍

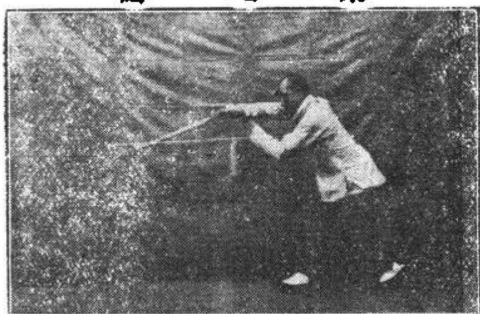
劈劍開勢

第一圖



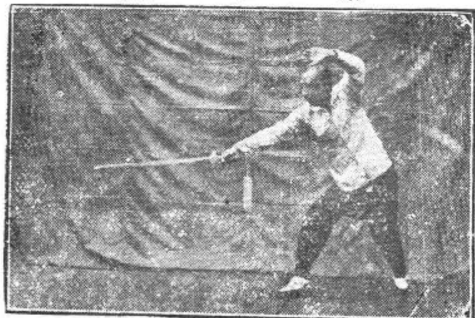
第一勢　左足寸步向前平刺作擋劍勢

第二圖



第二勢　右足退步劍右劃左足亦退劍前刺

第三圖



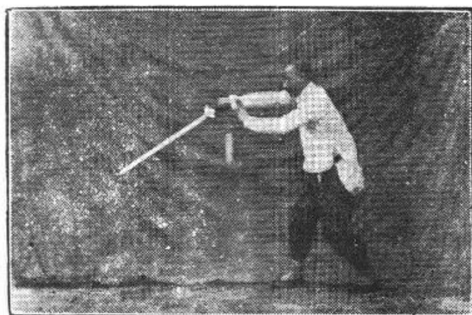
第三勢
左足進步
左掛右足
進步前劈

第四圖



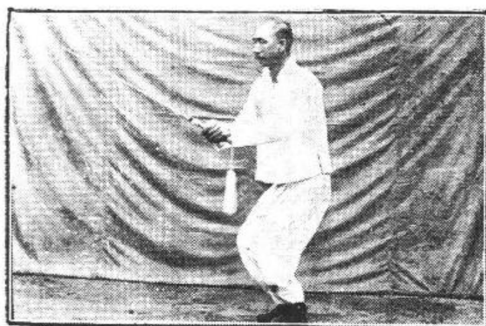
第四勢
左足退步
劍左掛右
足亦退劍
向下劈

第五圖



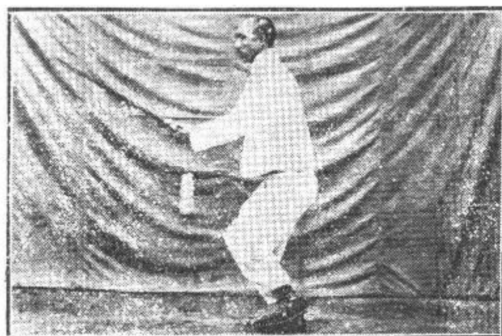
第五勢　左足進步　劍左撥右　足進步劍　向右撩

第六圖



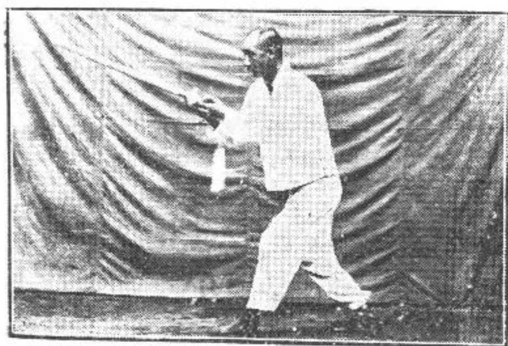
第六勢　左足進步　右足隨之　劍左圈左　砍

第七圖



第七勢　右足退步　左足隨之　劍右圈右砍

第八圖



第八勢　左足進步　劍向上撩

第九勢
左足寸步
右劃右足
進步劍向
前刺

第九圖

見第二圖

第十勢
左足寸步
劍向前刺
作擶劍勢

第十圖

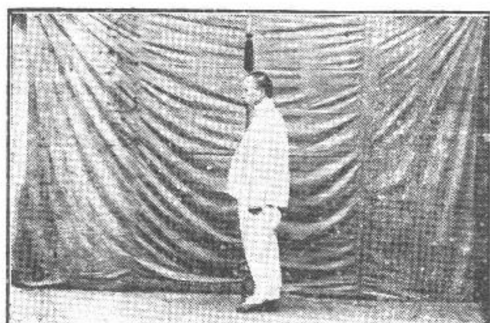
見第一圖

形意武術與別派不同一切器械皆以拳為母尖者則鎗法作用刃者則劍法作用故以上五行劍十二形劍練法均與拳相同其中有擊法顧法且每一動作時皆互為擊顧如劈砍刺撩剪為擊法則掛劃裹撥圈為顧法故雖曰劈曰砍而動作時均含有其餘九字之性質是擊中有顧顧中有擊也

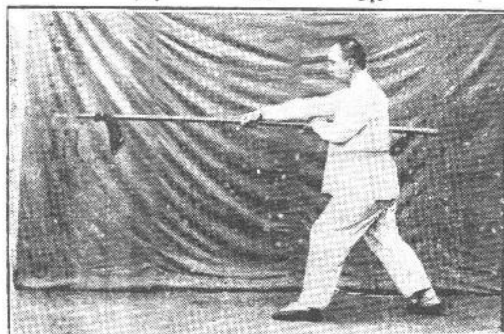
## 第三章　鎗論

鎗法之類別亦與拳同有五行鎗十二形鎗之分其用法則可分爲圈拿撐攔掛劈砸擂挑扎等十法不過變換應用各成一勢而已以下將五行鎗十二形鎗逐次述之

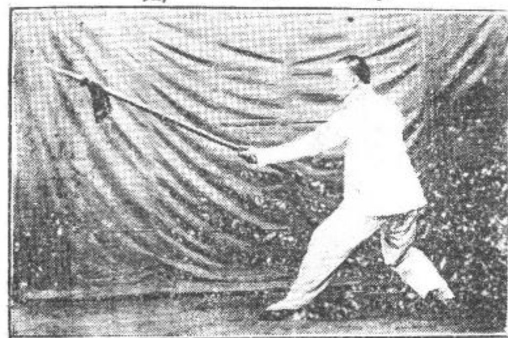
第一圖



第二圖



第三圖



副口令

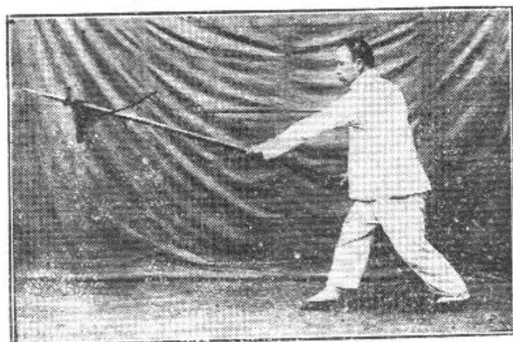
立正　勢如第一圖　無論何種槍術均以此爲第一步

開勢　勢如第二第三圖　無論何種槍術均以此爲第二步

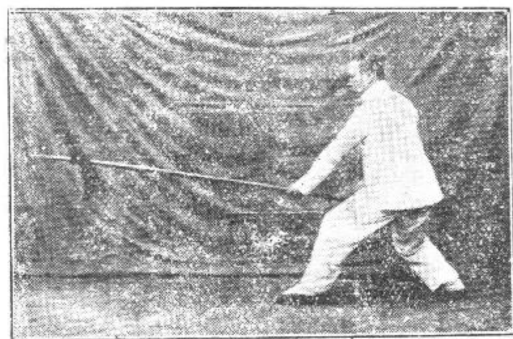
## 第一節　五行鎗

### 一 劈鎗

第一圖



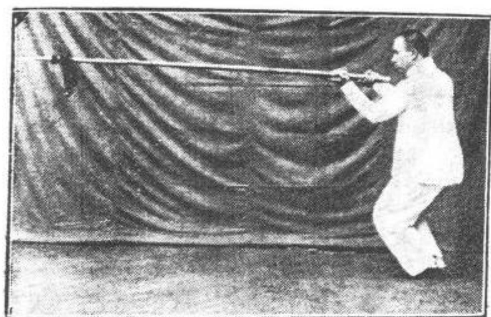
第二圖



右手持鎗立正開勢半面向右右足撤步如劈拳勢兩手持鎗右攔左足寸步右足前進鎗向前劈右足寸步鎗向左攔左足進步鎗向前劈左右兩足均如劈拳勢進步亦同如是左右連接不斷

二擱鎗

第一圖



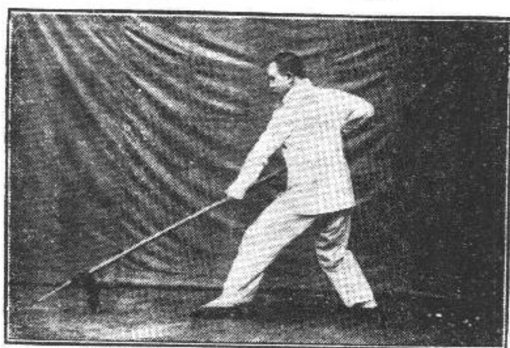
第二圖

見劈鎗第二圖

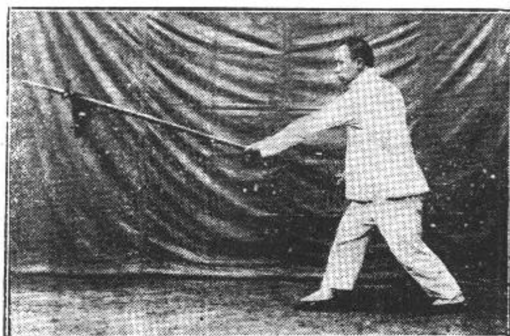
劈鎗開勢左足進步右足隨之鎗向前扎與肩平鎗向下砸左足進步右足亦隨之如是連接不斷

三攢鎗

第一圖



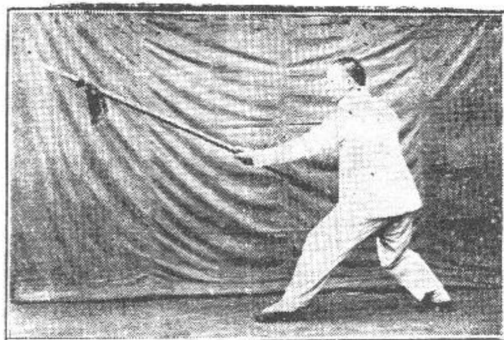
第二圖



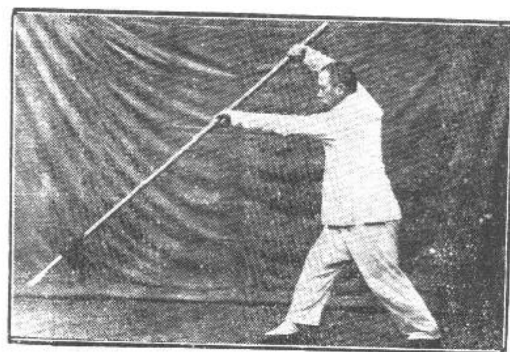
劈鎗開勢鎗向右攔左足寸步右足進步前扎然後鎗向左攔右足寸步左足進步前扎如是連接不斷

## 四炮鎗

第一圖



第二圖

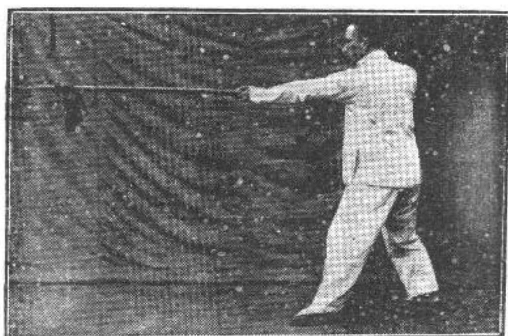




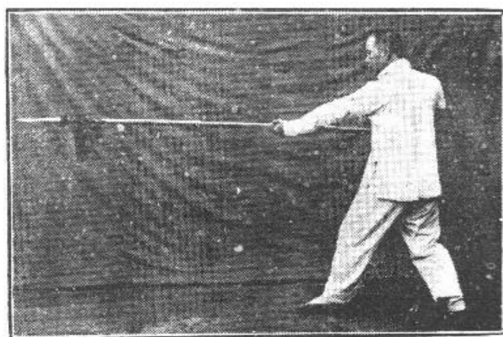
劈鎗開勢左足寸步右足向左橫步鎗向左攔左足進步正拿劈出左手向上左撥左足寸步右足前進右手向上左手向前鎗向前擢如炮拳狀如是連接不斷

## 五橫鎗

第一圖



第二圖



劈鎗開勢左足寸步右足向左橫步鎗向左撥左足進步鎗向右橫如是接連不斷後轉時鎗把前撐鎗尖向下劈仍作劈鎗勢

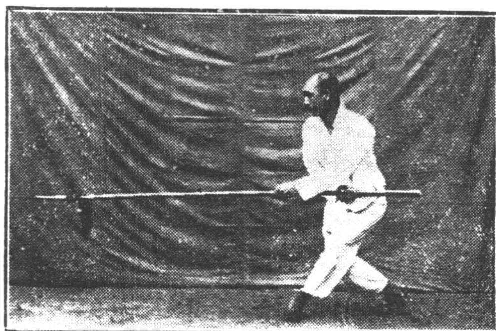
## 第二節　十二形鎗

### 一　龍形鎗

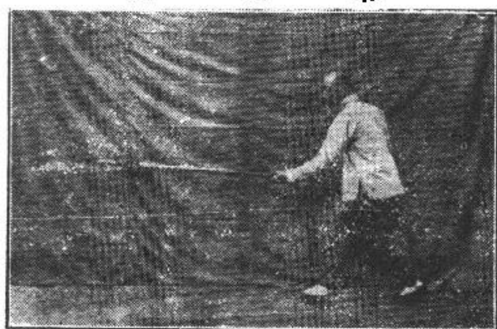
第一圖



第二圖



第三圖



劈鎗開勢向左圈鎗左足提起

疊手正拿同時左足落下要橫

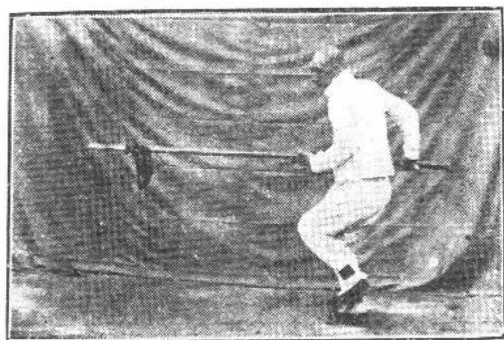
左足寸步向右圈鎗右足提起

反拿劈出同時右足落下要橫

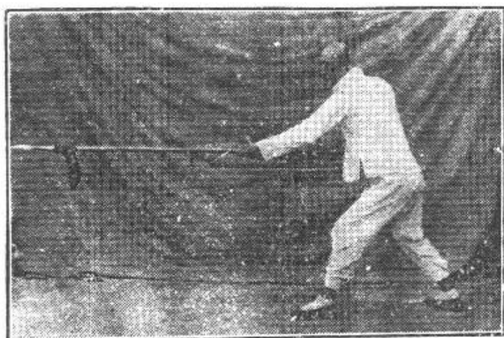
如是左右連接不斷

## 二虎形鎗

第一圖



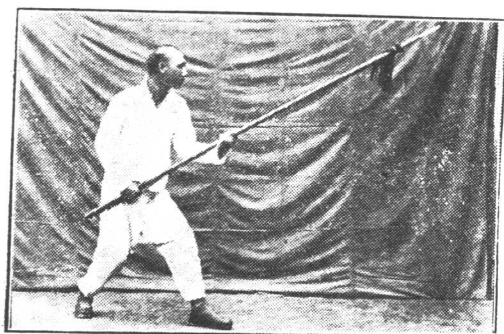
第二圖



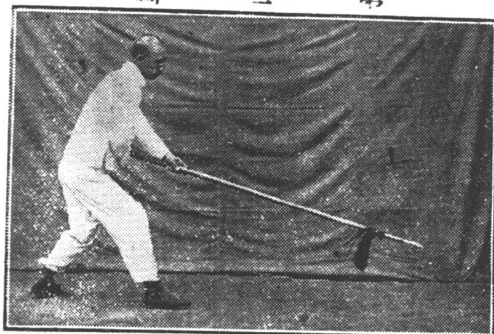
劈鎗開勢左足寸步右足疾進立定左足提起同時向左圈鎗左足進步鎗向前扎左足寸步向右圈鎗右足進步鎗向前扎如是左右連接不斷

## 三猴形鎗

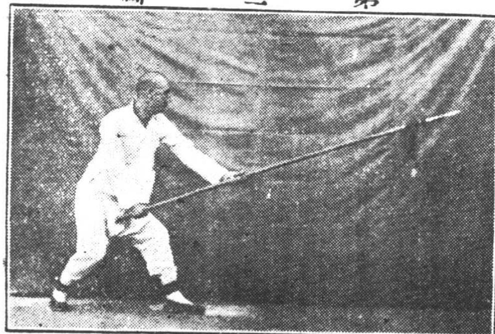
第一圖



第二圖



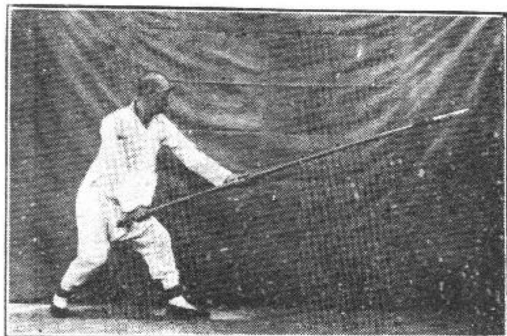
第三圖



第四圖



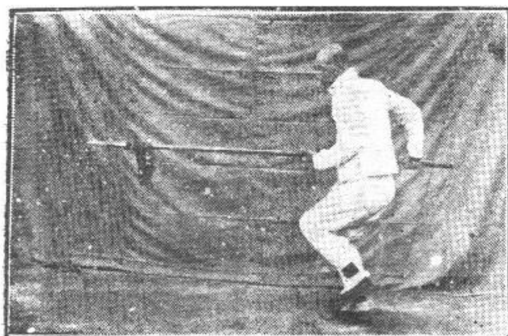
第五圖



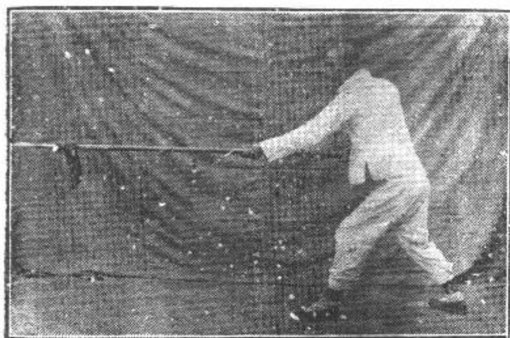
劈鎗開勢鎗向左撥
左足外行寸步右足
內行進步疊手劈鎗
左足撤步順勢劈鎗
右足撤步左足寸步
右足疾進立定左足
提起兩手撤回抱鎗
左足進步向前平刺
如是連接不斷

## 四馬形鎗

第一圖



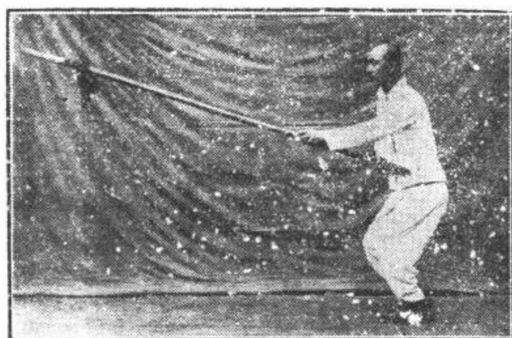
第二圖



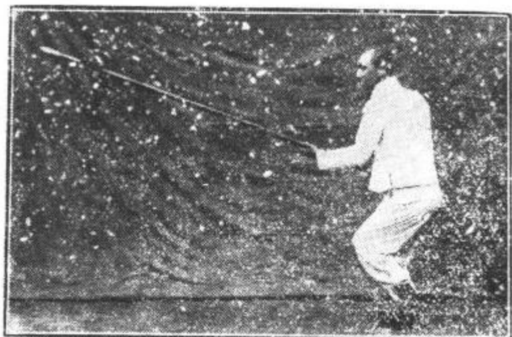
劈鎗開勢左足寸步鎗向前扎右足疾進立定左足提起鎗即撤回左足進步挫拿前扎如是連接不斷

# 五鮀形鎗

第一圖



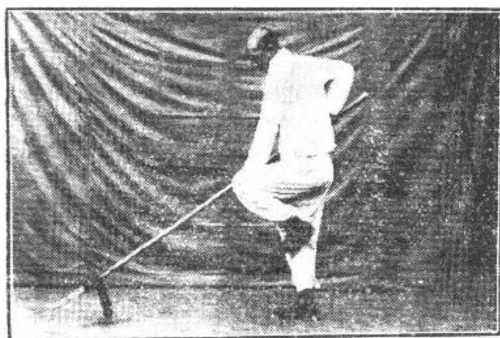
第二圖



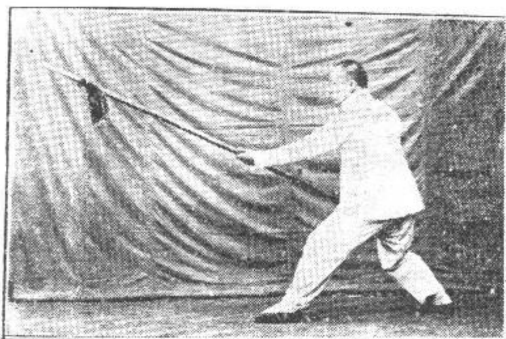
劈鎗開勢左足進步右足隨之向左圈拿右足進步左足隨之向右圈拿如是左右連接不已

## 六鷄形鎗

第一圖



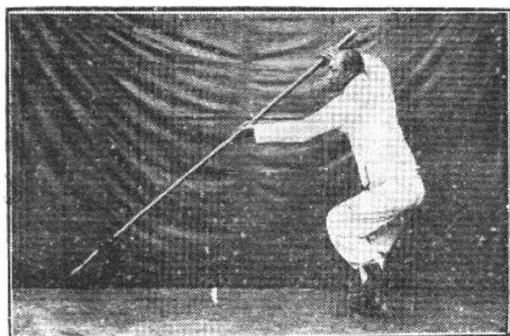
第二圖



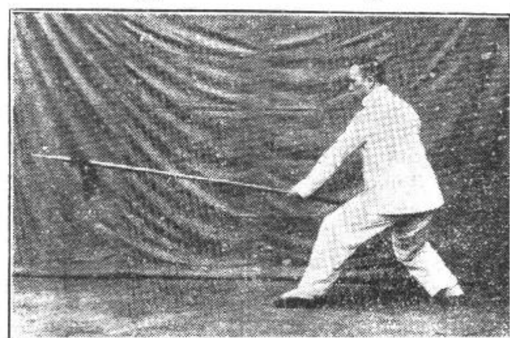
劈鎗開勢左足寸步右足疾進立定左足提起與膝平同時攔鎗左足進步向上攉挑如是連接不已

## 七燕形鎗

第一圖



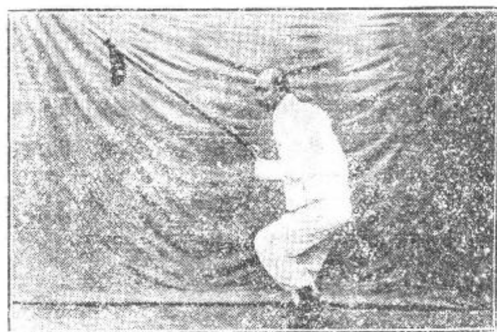
第二圖



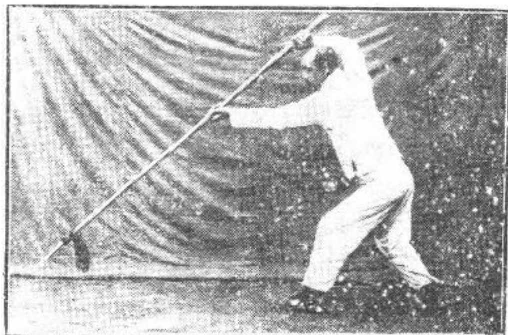
劈鎗開勢左足寸步鎗把前撐右足疾進立定左足提起與右脛骨平鎗尖前擺左足進步正拿劈出如是連接不斷

## 八　鷂形鎗

第一圖

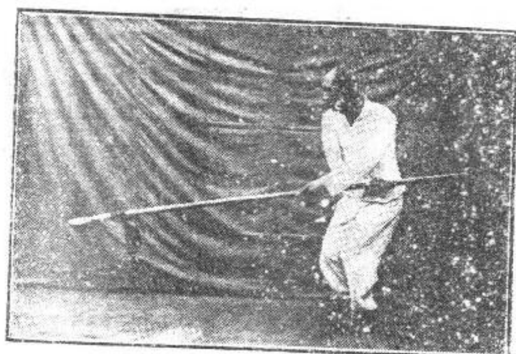


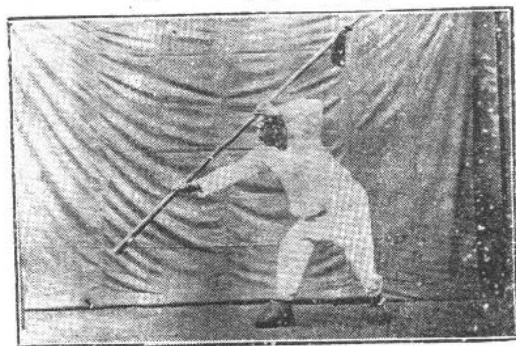
第二圖



劈鎗開勢左足寸步右足疾進立定左足提起與右脛骨平同時鎗向左撥左足進步鎗向上攉如是連接不斷

## 九蛇形鎗

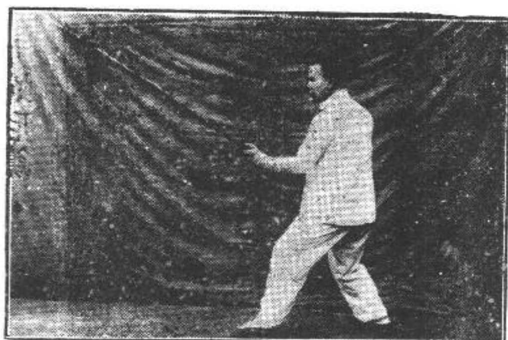

第一圖


第二圖

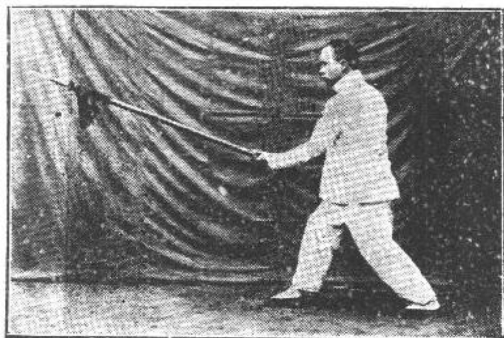
劈鎗開勢左足寸步鎗把左撥鎗尖下劈右足進步鎗把前撐右足寸步鎗尖右攔左足進步鎗尖左攞如是左右連接不斷

# 十二形鎗

第一圖



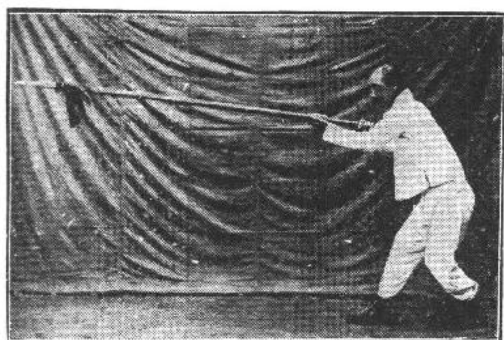
第二圖



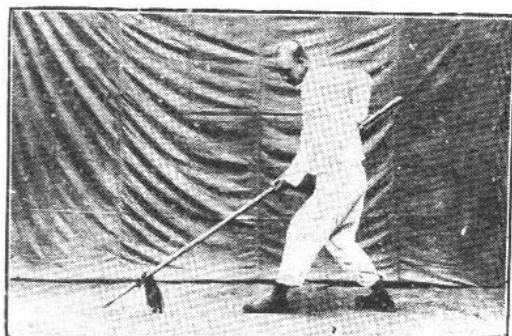
劈鎗開勢左足進步向左圈鎗劈出右足進步向右圈鎗劈出如是左右連接不斷

十一鷹形熊形鎗

第一圖



第二圖

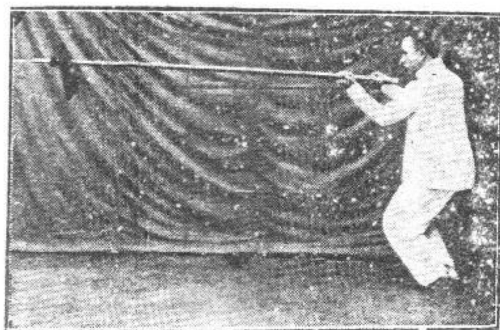


劈鎗開勢右足進步兩手上攢鎗向前扎左足進步下劈左足寸步兩手上攢鎗向前扎右足進步下劈如是左右連接不斷向後轉時鎗把前撐鎗尖下劈仍作劈鎗勢

## 第三節　連環槍

劈槍開勢

第一圖

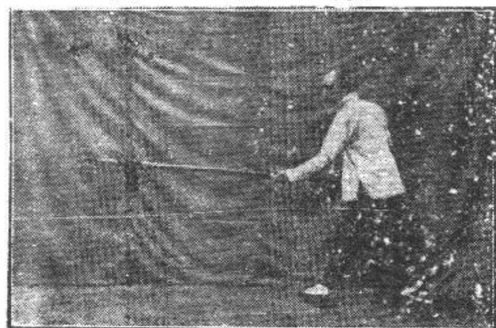


第一勢

左足寸步

作揣鎗勢

第二圖

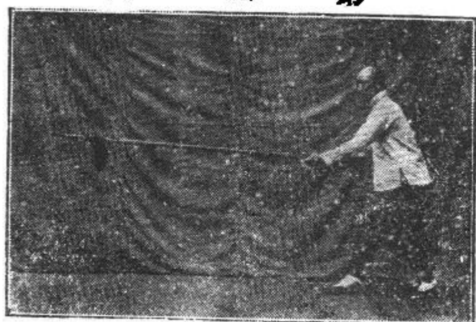


第二勢

退步翻拿

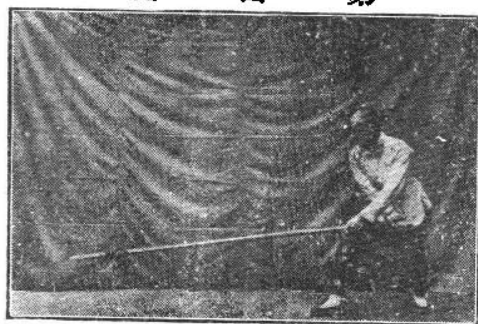
作龍形勢

第三圖



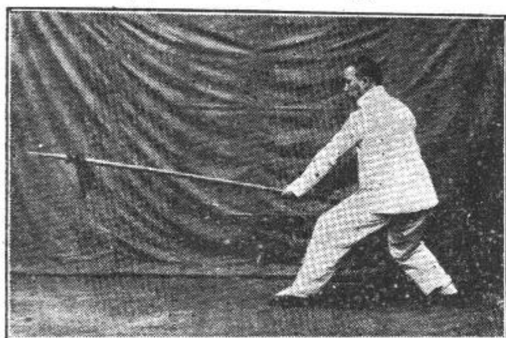
第三勢　右足寸步　前扎

第四圖



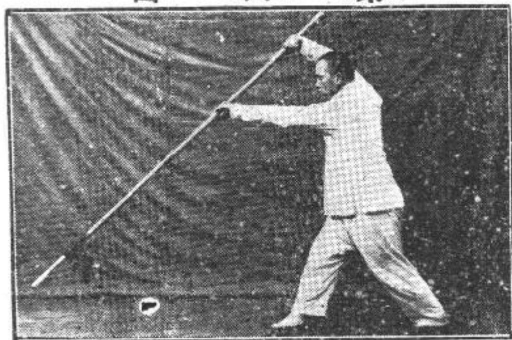
第四勢　疊手下砸

第五圖



第五勢 左足進步 鎗向下劈

第六圖



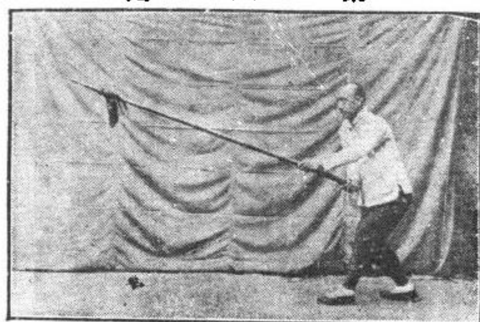
第六勢 右足進步 鎗向前搖 作炮鎗勢

第七圖



第七勢
鎗向左圈
退步下攔

第八圖



第八勢
左足寸步
向左搓拿

第九勢

右足進步翻拿作龍形如第二勢

第九圖

見第二式

第十勢

左足進步掤搶如第一勢

第十圖

見第一式

鎗之用法有特別精奥用長則長用短則短非如別派之悅人耳目者可比其十種用法中圈拿撐攔掛等均爲顧法劈砸擺挑扎等則爲擊法顧擊雖可分立而當動作時則必互相連絡一動俱動擊顧無不兼有之也